



# ほけんだより

令和3年度  
6月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

梅雨の季節になり、湿度・温度ともに高くなり、天候が変わりやすい時期になりました。過ごしやすい環境作りに配慮していきたいと思えます。



## 6月の保健行事

乳児内科健診：6月3日（木）10：00～

- ・もも組・たんぼぼ組・ちゅーりっぷ組は登園のご協力よろしくお願いします。



## 食中毒

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便等から感染します。梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。ご家庭でもより衛生的に過ごすよう心がけてください。



### 食中毒のいろいろ

食べ物が原因で胃腸炎を起こす状態が食中毒です。食中毒には、細菌性と化学性ものがありますが、子どもではほとんどが細菌性と考えられています。食中毒は年間を通じて報告されていますが、やはり高温多湿の梅雨から夏に多く報告されています。

### 食中毒の症状

嘔吐、下痢、腹痛、発熱という症状があれば食中毒が考えられます。時には頭痛を伴うこともあります。食中毒は同じものを食べた人が同じ症状を起こすこと、食中毒を起こしやすい食べ物を食べたことなどから疑います。



### 食中毒時の対応

嘔吐、下痢、腹痛、発熱がある場合は病院を受診することが大事です。特に食中毒を疑う場合は、様子を見るより速やかに受診をしてください。食中毒は細菌を「つけない」「増やさない」「退治する」が原則で治療よりも予防が大事です。

## 7月から水遊びが開始されます。水遊びの日は下記の確認をお願いします。

### □熱は何度ですか？

37.5℃以上は水遊びができない目安です。平熱は子どもによって違うので、平熱を考慮して判断します。

### □目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ない事が多いですが、昼間も目やにや充血が見られる場合、結膜炎の恐れもあります。

### □髪の毛はゴムでまとめてありますか？

長い髪の毛のまま水遊びをするのは、危険なので髪をまとめましょう。また水遊びが終わった後は、髪の毛をほだいてシャワーをかけますので、ほどきやすい髪形をお願いします。

### □前日よく眠れましたか □咳・鼻水は出ていませんか？ □皮膚に異常はありませんか？

### □食欲はありますか？ □爪は短く切ってありますか？

※暑さ指数 25℃以上（警戒）の場合は状況により、水遊びを中止することもあります。